

... Du calme... c'est une médecine douce, l'acupuncture ...



Médecines douces ou thérapies complémentaires

Il peut être tentant de recourir à d'autres pratiques que celles du protocole des médecins pour atténuer les effets de la maladie sur le physique ou sur le mental. Si les médecines douces ou autres thérapies complémentaires peuvent apporter un bien-être, elles sont à manier avec précaution.

Des techniques multiples

Le Conseil de l'Ordre des médecins les définit comme des pratiques médicales "non éprouvées". Elles n'ont pas fait leurs preuves, selon les critères scientifiques exigés pour tout traitement. Ces techniques sont multiples et reflètent différentes réalités.

La plupart ne sont pas spécifiques au cancer : les approches dites corporelles concernent la relaxation, la sophrologie, le yoga, la réflexothérapie plantaire... En diminuant le stress, en permettant de réinvestir le corps malade, elles peuvent aider à mieux vivre pendant la maladie. Certaines structures de soins ou des associations de patients en lien avec les services, proposent d'ailleurs des séances de ce type.

Un complément aux traitements

D'autres techniques se prétendent spécifiques au cancer : régimes, phytothérapie, vitaminothérapie, oligothérapie... Il n'y a pas de preuve de leur efficacité. De plus, elles

Médecines douces ou thérapies complémentaires

sont à manier avec beaucoup de précaution car certains produits peuvent interférer avec les traitements en cours.

Il faut donc avant tout s'adresser à l'équipe soignante pour vérifier que telle ou telle pratique n'est pas contre-indiquée selon la tumeur, le stade de la maladie, les traitements en cours... Ces pratiques sont un complément aux traitements contre le cancer, mais jamais une alternative.

Homéopathie et acupuncture, une place à part

Toujours en accord avec l'équipe soignante, ces deux pratiques ont une place particulière car elles sont prescrites et suivies par des médecins. Elles peuvent notamment réduire les nausées et les vomissements liés aux chimiothérapies. Elles apportent un bien-être physique et moral mais elles ne s'attaquent qu'aux symptômes et en aucun cas ne guérissent du cancer.

Attention aux dérives

Certaines personnes mal intentionnées peuvent profiter de la faiblesse de la personne malade pour la manipuler. Voici quelques clés pour les identifier avant d'en parler à l'équipe soignante :

- s'ils dénigrent les traitements ou conseillent de les arrêter,
- s'ils promettent des bienfaits supérieurs aux résultats des traitements proposés par l'équipe médicale,
- s'ils proposent d'agir à la fois sur le mental et sur le physique,
- s'ils proposent des séances gratuites pour essayer une méthode ou demandent de régler à l'avance des séances,
- s'ils utilisent un langage pseudo-scientifique ou prétendent avoir découvert un principe très simple,
- s'ils conseillent de vous couper de votre famille, de votre médecin, de votre entourage pour favoriser votre guérison.

Les thérapies complémentaires peuvent apporter un bien-être. Mais elles ne remplacent pas les traitements, elles ne doivent pas être en contre-indication avec eux. Enfin, leur pratique ne doit pas donner lieu à une exploitation financière ou à toute autre manipulation à tendance sectaire.

Avant de vous lancer, demandez donc conseil à votre médecin !

